

Indoor Cycling Herbst-Winter 2019/2020

In erstmaliger Zusammenarbeit mit dem **SC Ernsthofen** wird der seit Jahren in St. Valentin etablierte Indoor Cycling Kurs ab der kommenden Wintersaison unter der Leitung von **Pulsschlag Sport- und Fitnesskonzepte** in Ernsthofen stattfinden. Alle Informationen sind dieser Ausschreibung und dem Anmeldeformular zu entnehmen.

- Termine:** Standardkurs 1: jeden Donnerstag von 18:30 bis 20:30
Standardkurs 2: jeden Dienstag von 18:30 bis 20:30
Variable Kurse: noch nicht fixiert – bitte anfragen
Kurse finden statt sobald Mindestteilnehmerzahl je Termin und Kursvariante erreicht wird
- Veranstaltungsort:** Sportanlage der Gemeinde Ernsthofen
4432 Ernsthofen, Mühlrading 30
- Standardkurs 1 & 2:** 22 Kurstage Anfang Nov. 2019 (KW. 45) bis Anfang April 2020
pro Kurstag 2 Einheiten zu je 50-60 Minuten mit einer Pause
- Variabler Kurs:** Kursdetails (Anzahl der Kurstage - Einheiten je Kurstag - Zeitraum – Kursbeitrag - Wochentag) werden individuell festgelegt – kann sofern freie Plätze vorhanden sind auch im Rahmen der Standardkurse 1 & 2 stattfinden **Ideal für Einsteiger, Vereine, usw.**
Beispiele: 12 Kurstage zu je 1 Einheit – 96.- Euro
22 Kurstage zu je 1 Einheit – 154.- Euro
- Kosten:** 220.- Euro für einen Standardkurs (1 oder 2) – 22 Tage zu je 2 EH
352.- Euro für zwei Standardkurse (1 und 2) – 44 Tage zu je 2 EH
Kosten für Variablen Kurs bitte anfragen
- Anmeldung:** Ab 22.09.2019 per Anmeldeformular – dieses steht unter www.puls-schlag.at zum Download bereit - bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben per Mail an office@puls-schlag.at senden - Anmeldung ist erst nach Zahlungseingang gültig
- Ausrüstung:** Radsportkleidung, 1 x Handtuch für Lenker ca. 50x100, 1 x älteres Handtuch als Unterlage für das Rad ca. 70x140, Radschuhe (SPD System) oder Sportschuhe mit fester Sohle, Pulsmesser (optional), Trinkflaschen, Duschtensilien
- Zielgruppe:** Gesunde Sportinteressierte aller Alters- und Leistungsklassen die sich über das Winterhalbjahr fit halten möchten - es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
- Ansprechpartner:** Herr Wolfgang Minichberger – Kursleiter & Veranstalter
Tel.: +43 (0)699/10980451
E-Mail: office@puls-schlag.at
Web: www.puls-schlag.at



Ich freue mich auf Deine Teilnahme!